

Von Jung bis Alt: Hier können Sie sich in Grevesmühlen fit halten

(Lübecker Nachrichten und Ostsee- Zeitung vom 19.09.2020)

OZ-Redakteurin Jana Franke probierte sich in einem Pilates-Kurs von Ketty Santos Stumpp aus – und beseitigt damit ihre eigenen Vorurteile. An Sportkursen hat Grevesmühlen (Nordwestmecklenburg) einiges zu bieten.



ANZEIGE

Grevesmühlen

Zugegeben: Für mich als ehemalige Leichtathletin war Pilates neumod'scher Kram, mit dem ich nichts anfangen konnte. So ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur hatte für mich irgendwie nicht viel mit Sport zu tun. Also, um es vorwegzunehmen – ich entschuldige mich aufrichtig für diese Überheblichkeit.



OZ-Redakteurin Jana Franke (vorne rechts) im Pilateskurs von Ketty Santos Stumpp. Quelle: Michael Prochnow

Nun stehe ich hier auf der türkisfarbenen Yogamatte im Saal des Baltic Parks (ehemals Prettl) im Grünen Weg und nehme das Angebot von Ketty Santos Stumpp wahr, an einem einstündigen Kurs teilzunehmen. Vor einem Jahr gründete sie ihre Schule für Gesundheit und Bewegung, „Panta Rhei im Norden“. Neben Pilates bietet die 43-Jährige mit schweizer und portugiesischen Wurzeln auch Yoga und Ballett an.

Inmitten von motivierten Kursteilnehmern

Ich blicke in die Runde und sehe zehn Frauen und drei Männer – alle motiviert. Mit ausgebreiteten Armen auf einem Bein stehend konzentrieren sie sich auf ihre Atmung und ihr Gleichgewicht. Na dann mal los. Ich mache mit. Diese Übung ist entspannt. Wenige Minuten später müssen wir mit durchgestreckten Beinen den Boden berühren. Meine Finger scheinen zu schreien: „Wann sind wir da?“ So sehr ich mich auch bemühe, ich erreiche das Ziel nicht.

Es sieht so wunderbar leicht aus bei Ketty Santos Stumpp. Nun ja, sie war ja auch einst Bühnentänzerin und ist entsprechend gelenkig, tröste ich mich. Die Beinmuskeln der Kursteilnehmer, die ich aus dem Augenwinkel sehen kann, scheinen aber auch irgendwie deutlich geschmeidiger zu sein als meine. Viele Frauen und Männer berühren ihre Matte problemlos mit der flachen Hand. Wow!



Kursleiterin Ketty Santow Stumpp Quelle: Michael Prochnow

Ich bin ganz schön eingerostet, stelle ich fest. Der Coronakrise dafür die Schuld zu geben, wäre wohl zu einfach. Obwohl die in manchen Sportgruppen Spuren hinterlassen hat, wie mir zum Beispiel Gudrun Seidel im Juni erzählte. Sie leitet die Sportgruppe beim Freizeitclub Grevesmühlen.

Viele Wochen mussten die Mitglieder, die in Coronazeiten zur Risikogruppe zählen, auf ihre sportlichen Treffen verzichten. „Das war dem einen oder anderen deutlich anzumerken, als wir uns nach langer Zeit wieder zu den Übungen trafen“, erzählte sie vor einigen Wochen. In ihrer Gruppe trainieren vorrangig Senioren ihre Muskeln. Solange das Wetter offen ist, tun sie das nun gemeinsam im Freien.



Viele Wochen musste die Sportgruppe des Freizeitclubs Grevesmühlen auf ihren Sport verzichten. Solange das Wetter gut ist, gehen sie nun raus. Quelle: privat

Hier können Sie sich fit halten

Für Menschen, die nicht einrostet wollen, hält Grevesmühlen weitere Angebote bereit. Da ist zum Beispiel das Sportstudio von Anke Weihs in der August-Bebel-Straße 19. Die staatlich geprüfte Fitness- und Wellnesstrainerin bietet ein breites Spektrum an Präventionskursen für jedermann an: Balance- und Koordinationsübungen, Rücken- und Osteoporosetraining, Herz-Kreislauftraining, Yoga, Entspannung und Stretching. Auch Senioren, die sich gern in der Gemeinschaft bewegen, haben hier eine gute Adresse gefunden.

Das Herz-Kreislaufsystem stärken und die Muskeln aufbauen – das ist auch ein paar Türen weiter in der August-Bebel-Straße 13 möglich. Hier eröffnete Karin Rieck vor ein paar Jahren ein Vitalstudio nur für Frauen. Im „LadyVit“ schauen 18- bis 80-Jährige vorbei, die sich ihrem Rücken oder mit einem speziellen Vibrationstraining ihrem Lymphsystem und dem Bindegewebe widmen. Ein Probetraining ist jederzeit möglich.

Hier können Sie Sport treiben

Noch hat Ketty Santos Stumpp freie Plätze in allen Kursen (Pilates, Yoga, Ballett) anzubieten. Kontakt zu ihr kann per Mail (ketty@panta-rhei-im-norden.de) oder telefonisch (0152/3407224) aufgenommen werden. Infos zu den Kursen gibt es auf der Internetseite www.panta-rhei-im-norden.de.

Das LadyVit in Grevesmühlen (August-Bebel-Straße 13) ist montags und mittwochs von 8 bis 12 Uhr sowie von 16 bis 20 Uhr, dienstags und donnerstags von 12 bis 20 Uhr und freitags von 8 bis 12 Uhr sowie von 13 bis 15 Uhr geöffnet. Zudem ist das Trainieren von Oktober bis Ostern samstags von 9 bis 12 Uhr möglich. Kontakt: 03881/7552922.

Anke Weihs hat ihren Sitz in der August-Bebel-Straße 19 und ist über 0173/6214803 zu erreichen.

Auch der Sportverein „Blau-Weiß“ Grevesmühlen hält Angebote für Senioren bereit. Kontakt: 03881/711057.

Informationen zum Baltic Gym im Baltic Park im Grünen Weg gibt es unter 0151/61353562. Es ist rund um die Uhr geöffnet.

Der Atlantis Fitness Club am Ploggensee in Grevesmühlen ist montags bis freitags von 9 bis 22 Uhr und sonntags von 10 bis 15 Uhr geöffnet. Infos zu den einzelnen Kursen gibt es unter www.fitness-grevesmuehlen.de oder unter der Telefonnummer 03881/711462.

Pilates-Kurs wie eine Familie

Weiter im Programm mit Ketty. Alle im Kurs duzen sich. Er wirkt wie eine große Familie, in der ich heute ein Teil sein darf. Nächste Übung: Liegestützausgangsposition halten. „Und das Atmen nicht vergessen“, höre ich Ketty sagen. Ach ja, da war ja noch etwas. Ich versuche, nicht zu verkniffen auszusehen. Lächeln ist bei mir jedenfalls nicht drin, ich muss mich auf meine Haltung konzentrieren. „Die Stellen im Körper, die jetzt schmerzen, brauchen das“, sagt Ketty. Gefühlt sind das bei mir alle.



Eine Übung, die Bauch-, Bein-, Arm- und Pomuskeln zugleich anspricht. Quelle: Michael Prochnow

Verschiedene Programme in Fitnessstudio

Viel weniger anstrengend kann es in den beiden Fitnessstudios in Grevesmühlen nicht sein. Gleich unter uns im Baltic Park ist das Baltic Gym. 270 Quadratmeter stehen den Mitgliedern zur Verfügung, die sieben Tage die Woche rund um die Uhr zum Trainieren kommen können. Dafür gibt es einen Zugangscodes, den jedes Mitglied erhält. Entstanden ist die Fitnessgemeinschaft mit mittlerweile 130 Frauen und Männern aus einer einst mehr oder weniger privaten Sportgruppe. Zur Verfügung stehen ihnen im Baltic Gym Laufbänder, Cardiogeräte, Indoorbikes und Kraftstationen.

Jede Menge Auswahl gibt es auch im Atlantis Fitness Club am Ploggensee. Neben den üblichen Geräten, die in „Mucki-Buden“ üblich sind, erfreuen sich auch die Kurse großer Beliebtheit. Dazu zählen Osteoporosesport, Wirbelsäulengymnastik, ein Bauch-Rücken-Workout, Ganzkörpertraining, ein Bauch-Beine-Po-Kurs, der „Hot Iron“ mit Gewichten, LaGym und der von Hausärzten verordnete Rehasport.

Apropos Hausarzt: Im Pilates-Kurs haben wir jetzt eine Phase erreicht, in der ich am liebsten nach einem schreien würde. Wir liegen auf dem Bauch und trainieren mit Flexibändern unsere Rückenmuskulatur. Also hier habe ich definitiv noch Nachholebedarf.

Meine Oberarme und Beine zittern nach der ungewohnten Kraftanstrengung. Aber letztlich fühle ich mich nach dem einstündigen Kurs körperlich so gut wie lange nicht mehr – ja sogar ein Stück größer durch das Dehnen, Strecken, bewusst auf den Körper hören und in ihn hineinatmen. Wir alle packen unsere Yogamatten zusammen. Mein Blick fällt auf Torsten Redersborg und Uwe Kinski aus dem Kurs, die mir eben ganz schön etwas vorgemacht haben. Torsten Redersborg (56) ist seit drei Jahren dabei, Uwe Kinski (63) seit einem halben Jahr.



Torsten Redersborg (56): „Beim Pilates werden alle Muskeln beansprucht – vom Hals abwärts bis zum großen Zeh.“ Quelle: Jana Franke

„Meine Frau hat mir gesagt, dass das doch etwas für mich wäre“, erklärt Torsten Redersborg. Geholfen habe ihm der Kurs vor allem nach einer Operation im Bauchbereich. „Die Muskulatur wurde effizient wieder aufgebaut.“

Uwe Kinski hatte durch seinen Bürojob Probleme an Hüfte und Nacken. „Die Beschwerden sind weg“, freut er sich. Pilates möchten beide nicht mehr missen.



Uwe Kinski (63): „Mir hilft Pilates. Ich habe keine Nackenbeschwerden mehr.“ Quelle: Jana Franke

Was mir am Ende bleibt: nach zwei Tagen Muskelkater und die Erkenntnis, dass neomod'scher Kram richtig Spaß machen kann.

Von Jana Franke